

イカ



種類豊富な「イカ」が揚がる福岡の豊かな海に感謝！

旬

通年

生産地

西浦・唐泊・玄界島・小呂島(西区)、志賀島(東区)

透明感のある身、コリコリとした食感、濃厚な甘みがたまらないイカは、刺身、天ぷら、煮付けにしても美味しく、主役にも脇役にもなれる頼もしい食材です。

国内には約30種のイカが生息していると言われていますが、福岡市でもさまざまなイカが獲れています。春は胴の長さ50cm、体重6kgほどになる大型の「アオリイカ」や、ぽってりとした丸いフォルムで肉厚の「コウイカ」が旬。夏はイカの王様と称される甘味たっぷりの「ケンサキイカ」や「ヤリイカ」、小ぶりで産卵期には卵が詰まった独特の風味を楽しむ「ジンドウイカ」などが獲れます。

産地のひとつである玄界島では、身が厚くなって食べ応えが出てくる夏に「ヤリイカ」を漁獲しています。一本釣りで獲って鮮度を保つために活かしたまま漁場から戻り、すぐにトロ箱に入れて出荷されるので新鮮そのもの！

イカは高タンパクで低脂質、さらに肝臓の働きをサポートしてくれるタウリンも豊富。そして美肌効果が期待されるコラーゲンも含んでいて、美味しいだけでなく健康にも美容にもいいなんて嬉しいですね。

